

## ～ 腸内環境を整えて免疫力アップ ～

11月に入ってから新型コロナウイルスの感染者数が減少しており、感染状況が落ち着いてきていますが、まだしばらくの間はしっかり感染対策を行うことが大切です。

寒さで代謝が低下する冬は免疫力も低下しがちです。私たちの体の中の免疫細胞の約6割は腸に集中していると言われており、腸内環境を整えることは体全体の免疫力を上げるために効果的です。免疫力を高めることは、感染症予防に役立ちます。

### 腸内環境を整える方法

- ① 朝食をしっかり食べる  
朝食は特に大切です。食べ物が胃に入ると胃が刺激されて、大腸が反射的に動き出し、毎朝の排便リズムをつくりやすくなる。
- ② バランスの良い食事を心がける
- ③ 水分をしっかり取る
- ④ 朝食後の排便リズムをつくる
- ⑤ 体を動かして腸の働きを刺激する

### 嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



#### 腸内環境を整えることのメリット

腸内環境をよくすることで、免疫力アップ、便秘の解消や代謝が良くなる、アレルギー-症状の改善、栄養素の吸収が良くなる、肌がきれいになるなどいいことがたくさんあります。

日頃の食生活や生活習慣を見直すことで、

腸内環境は改善することができます。

### ★ 栄養コーナー ★

#### 12月 おすすめの飲み物・・・カルピス

腸内環境を整えるものといえば「乳酸菌」ですが、カルピスには乳酸菌が多く含まれています。

寒い時期にはお湯やホットミルクで割って飲むホットカルピスもお勧めです。

最近はイチゴやブドウなどフレーバーがついたものも多く出てきているので、飲み比べても楽しいです。

ですが糖質が高いので飲みすぎには注意してください。